ธรรมะก่อนนอน

โดย กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ

เล่มที่ ๒

ธรรมะก่อนนอน

เล่ม ๒

โดย

กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์

กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๑๕๘๑๘, ๒๒๑๙๗๙, ๒๒๘๐๐๔

ธรรมะก่อนนอน

เล่ม ๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๑๘ จำนวน ๕๐๐๐ เล่ม

ส.ค.ส.

อภินันทนาการ

แด่..

....

....

จาก..

........../........../..........

คำปรารภ

ในโอกาสสิ้นปีเก่าขึ้นปีใหม่ตามคตินิยมของโลก เราได้ให้พรซึ่งกันและกันเพื่อความสุขสวัสดีแห่งชีวิต มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย ได้รับการเรียกร้องจากสาธุชนหลายท่าน ให้พิมพ์หลักธรรมะ ที่อ่านเข้าใจง่าย ๆ และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน พิมพ์เป็นเล่มแทนบัตรอวยพรปีใหม่ เพื่อส่งความสุขให้แก่ญาติมิตร

ปีนี้ก็ได้จัดพิมพ์ขึ้นอีกดังที่เคยพิมพ์มาในปีก่อน ๆ ซึ่งทางมูลนิธิได้ถอดจากเทป **รายการธรรมะก่อนนอน** ซึ่งบรรยายทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ศูนย์การเผยแพร่พระพุทธศาสนาของมูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย เวลาประมาณ ๔ ทุ่ม

เล่มนี้เป็นธรรมะก่อนนอน เล่มที่ ๒ แล้ว

ภาษาพูดเมื่อนำมาพิมพ์เป็นภาษาหนังสือ ย่อมขาดอรรถรสไปมาก

ต้องขออภัยด้วย

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ปราศจากโรคาพยาธิภยันตรายโดยประการทั้งปวง.

(กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ)

ผู้อำนวยการจิตตภาวันวิทยาลัย

สารบาญ

	เรื่อง	หน้า
๑.	รำพึงถึงกาย	๑
๒.	คลายความยึดถือ	๙
๓.	สติมีคุณอย่างไร	๒๑
๔.	จงเป็นอยู่ด้วยปัญญา	๓๓
๕.	พึงข่มจิต	๔๕
๖.	ความหวังอันสูงสุด	๕๕
๗.	การทำใจให้เป็นสุข	๖๓

รำพึงถึงกาย

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๑ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

คืนนี้พบกันอีกในรายการธรรมะก่อนนอน เมื่อคืนก่อนได้พูดถึงเรื่องการเจริญสติ คือการให้ใช้สติระลึกนึกถึงร่างกาย

สำหรับการเจริญ **กายคตาสติ** นั้นมีผลดีอยู่หลายประการด้วยกัน เพราะอย่างน้อยที่สุดเมื่อเราได้เจริญกาย-คตาสติ เราย่อมสามารถที่จะรู้ที่จะเข้าใจ ในเรื่องของร่างกายนี้ได้เป็นอย่างดีที่สุด

โดยปกติธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไปนั้น เรามักจะมีความลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับร่างกายของเรานี่มากอยู่ ที่ว่าลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับร่างกายนั้นนี่ก็คือความสวยงามของร่างกาย

ความสวยงามนี้เราได้มาจากบุญกุศลก็จริงอยู่ หมายความว่าบุคคลที่เกิดมามีรูปร่างสะสวยนั้น ก็เพราะว่าในอดีตชาตินั้นได้สร้างกุศลมามาก

และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเป็นคนที่ไม่มักโกรธ

ครั้นมาเกิดในปัจจุบันก็เลยมีรูปร่างสะสวย

นี่หมายถึงรูปธรรมอันประณีตของบุคคลที่ได้รับจากกุศลแต่อดีตชาติ

แต่ความสวยงามของร่างกายนี้ ถ้าหากว่าเรามิได้พิจารณากันโดยถ่องแท้ ให้ลึกซึ้งลงไปสู่ภายในแล้ว เราก็ย่อมจะไม่เห็นว่า ร่างกายนั้นเป็นของปฏิกูล

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราใช้สติระลึกถึงให้ทั่วกาย คำว่า **ทั่วกาย** ในที่นี้คือให้ระลึกเป็นไปทั้งกายภายใน ทั้งกายภายนอก ทั้ง ๒ อย่างให้เห็นสภาพของกายตามความเป็นจริง

คือให้เห็นว่าร่างกายนี้ ตามความเป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร

โดยปกติร่างกายของเราตามความเป็นจริงนี้ เมื่อทุกคนพิจารณาอยู่ก็ย่อมจะรู้ย่อมจะเห็นว่า เป็นของที่ไม่สวยไม่งาม เพราะเท่าที่เรารู้ ๆ กันอยู่ตั้งแต่ผิวหนังลงไปสู่ภายในนั้น เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลทั้งนั้น เต็มไปด้วยของที่ไม่สวยงามทั้งสิ้น

การที่เราพิจารณาให้เห็นสภาพอย่างนี้โดยแจ่มชัดขึ้น ก็สามารถที่จะบรรเทาความรักหรือความยินดีในรูปร่างกายนี้ได้มาก

แต่ถ้าหากว่าเราไม่ได้พิจารณาถึง รูปร่างกายเหล่านี้ภายในให้เห็นโดยเด่นชัดแล้ว คิดแต่เพียงผิวภายนอกแล้วก็จะเกิดความลุ่มหลง ในความสวยงามของร่างกายเหล่านั้นก็จะเป็นทางหนึ่งที่ทำให้ **อวิชชา** คือ **ความหลง** หรือความยินดีอุบัติเกิดขึ้น

อันนี้ก็ทำให้เกิดโทษเกิดภัยได้มากเหมือนกัน

ฉะนั้นการใช้สติระลึกนึกถึงทั่วกายอยู่เสมอเป็นประจำ นอกจากจะบรรเทาความรักความลุ่มหลงใน

กายแล้ว เรายังทราบถึงสภาพของกายตามความเป็นจริงอีกด้วย

และเราอาจจะเห็นร่างกายอันไม่มีแก่นสารสาระ ที่เราหลงยึดถือกันอยู่นี้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป

บางครั้งยึดถือกันจนกระทั่งทำให้เราเกิดความทุกข์

การที่เราสามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปได้ ก็ย่อมจะได้อานิสงส์แก่ตัวเองมาก

เพราะร่างกายนี้ย่อมจะมีการผุพังไปในที่สุด

จริงอยู่การที่เรามองร่างกายในลักษณะที่เป็นความสวยความงามนั้นทำให้เกิดความสุข เกิดความสบาย เราจึงแสวงหาแต่สิ่งที่สวย ๆ งาม ๆ มาดูกันอยู่เสมอ ๆ

มีคนสวยคนงามไปเดินโชว์ที่ไหนเราก็พยายามไปดูกันให้เห็นโดยแจ่มชัด

แสดงว่าเรานิยมในความงามกันมาก

แต่ว่าความสวยงามทั้งหลายแหล่ที่มีอยู่ในร่างกายของคนเรานั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นความสวยงามที่แท้จริงแต่ประการใด

ความจริงแล้ว ห่อหุ้มเอาแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูลไว้ภายในตั้งมากมายก่ายกองด้วยกัน

ท่านกล่าวว่าความสวยงามเหล่านี้ ถ้าเราจะประมวลลงไว้ ก็คงจะได้ปริมาณไม่เกินไปกว่าเมล็ดพุดทราเมล็ดหนึ่ง

เพราะว่าผิวหนัง ที่เราเข้าใจว่าเป็นของสวยงามนั้น เมื่อประมวลลงแล้วก็เหลือเพียงแค่เมล็ดพุดทราเม็ดในเท่านั้น

ใต้ผิวหนังลงไป ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งซึ่งปฏิกูลนั้น ท่านบอกว่ามีมากมายเหลือเกิน

บางทีบีบ ๒ บีบก็ใส่กันไม่หมด

เช่น เลือด หนอง ตลอดจน ตับ ไต ไส้ พุง อะไรต่าง ๆ กับกระดูก ที่มีอยู่ในร่างกายของเราทั้งหมด ทั้งอาหารที่หมักหมมอยู่ ถ้าประมวลกันแล้วก็คงจะหลายบีบ

แสดงให้เห็นว่า ไอ้สิ่งที่มันไม่สวยไม่งามน่ะมีมาก

สิ่งที่สวยงามมีน้อยนิดเดียวเท่านั้น

แต่ทำไมเราจึงมองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ว่าเป็นของปฏิกูล

ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุว่าเราขาดการเจริญ **กายคตา-สติ**

คือขาดการใช้สติระลึกนึกถึงกายทั่วๆ ไปนั่นเอง จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา

แล้วก็ชวนให้เกิดความใฝ่ถึง

เกิดความทุกข์ขึ้นในใจไม่มีที่สิ้นสุด

ฉนั้นบุคคลที่ใช้ **สติ** เป็นไปในกายอยู่เสมอ ๆ เนือง ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นี้ จึงเป็นทางที่จะบรรเทาความยินดียินร้าย ในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้มาก

แล้วเราก็จะรู้สึกเป็นสุขขึ้น

เมื่อเรากำจัดความยินดี ยินร้ายในโลกได้แล้ว

จิตใจก็จะมีแต่ความร่มเย็นลงไปตามลำดับ

จะมีความสุขขึ้นอีกมากมายหลายประการทีเดียว

เพราะฉะนั้นการเจริญ **กายคตาสติ** อยู่เสมอ ๆ ดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงมีอุปการคุณมาก ถ้าท่านทั้งหลายก่อนนอนได้รำลึกนึกถึง โดยเอาสติเป็นไปในกายนี้อยู่เนือง ๆ แล้วก็จะมีประโยชน์แก่ท่านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง

อย่างน้อยเราก็คงจะนอนด้วยจิตใจที่สงบเยือกเย็น

ไม่กระวนกระวาย

ไม่เกิดความเร่าร้อน

หลับอย่างสงบร่มเย็น

แล้วรุ่งขึ้นเราก็จะมีแต่ความสดชื่น จากการที่เราได้ย่างเข้าสู่ความหลับในลักษณะดังกล่าวนี้

ท่านทั้งหลายที่เจริญอยู่เสมอ ๆ ก็จะได้รับประโยชน์จากการใช้สติระลึกนึกถึงกายอย่างนี้

นอกจากจะเป็นของปฏิกูลแล้วรูปร่างกายเหล่านี้ยังไม่เที่ยงอีก ยังมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่สิ้นสุด

เกิดขึ้นมาแล้วก็แตกดับไป

ครั้นแตกดับไปแล้วปราศจากวิญญาณครองแล้ว

ก็เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สวยไม่งามเกิดขึ้น

ร่างกายอันสดใสนี้ก็จะแปรสภาพเป็น เปื่อย เน่า ผุพังไปตามสภาพของสังขาร

แล้วก็กลายเป็นผงธุลีที่หมักหมมไว้ในพื้นแผ่นดิน

นี่แหละเป็นเรื่องที่เราควรจะได้พิจารณากันอยู่เสมอๆ เป็นประจำ แล้วเราก็จะเห็นความจริงของชีวิตเหล่านี้ขึ้นมาโดยแจ่มชัดขึ้น

สำหรับวันนี้เวลาของเราก็หมดลงแล้ว ขอจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ท่านสาธุชนทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

คลายความยึดถือ

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๒ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

คืนนี้พบกันอีกในรายการธรรมะก่อนนอน สำหรับรายการธรรมะก่อนนอนในค่ำคืนวันนี้ จะได้เสนอเรื่อง **สติ** ต่อจากเมื่อวานนี้อีกสักตอนหนึ่ง

สิ่งที่เราควรระลึกถึงอยู่เสมอ ๆ เป็นประจำวันของเรานี้ ก็ได้แก่อารมณ์ที่เราเสพกันอยู่ตั้งแต่เช้าจดค่ำ อันเป็นเรื่องของ **เวทนาขันธ์**

การเสวยอารมณ์ในทางธรรมะเรียกว่า **เวทนา** ซึ่งไม่ได้มีความหมายไปในทางที่แปลกันว่า **น่าสงสาร**

เวทนา นี้แปลว่า **การเสวยอารมณ์**

โดยปรกติมนุษย์เราทุกคนที่เกิดมา จะหนีกฎธรรมดาส่วนนี้ไปไม่พ้น คือคนที่เกิดมานี้จะต้องมีทั้ง **ความสุข** และ **ความทุกข์** ทั้ง ๒ อย่าง

บางครั้งเราก็ได้เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข

บางครั้งก็ได้เสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์

แล้วก็บางครั้งก็รู้สึกว่าไม่สุขและไม่ทุกข์คือเฉย ๆ

เรื่องความสุขกับความทุกข์นั้น เป็นเรื่องประจำชีวิตของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม เพราะว่าคนเราเกิดมาก็ต้องมีสุขมีทุกข์นี้เป็นของคู่กัน

เราจะห้ามมิให้เกิดความสุข

เราจะห้ามมิให้เกิดความทุกข์

หรือจะห้ามมิให้เกิดอารมณ์ที่เฉย ๆ ก็ไม่ได้

เพราะธรรมชาติของเวทนานี้มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

หรือเป็นกองหนึ่งในชีวิตมนุษย์เรา

หรือเป็นขันธ์หนึ่งในจำนวน ๕ ขันธ์

เวทนานี้เป็นเวทนาขันธ์ เป็นขันธ์ที่ ๒ รองมาจากรูปขันธ์

ในตัวเรานี่ท่านจำแนกไว้รวมเป็น ๕ ขันธ์ หรือ ๕ กอง

กองหนึ่งเรียกว่า **รูป**

กองหนึ่งเรียกว่า **เวทนา**

กองหนึ่งเรียกว่า **สัญญา**

กองหนึ่งเรียกว่า **สังขาร**

กองหนึ่งเรียกว่า **วิญญาณ**

รวมเรียกว่า **ขันธ์ ๕**

ความเปลี่ยนไปของเวทนาเหล่านี้ จะมีอยู่เป็นประจำทุก ๆ วัน ทุก ๆ ขณะ

บางทีชั่วนาทีนี้เราเป็นสุข

อีกนาทีหนึ่งเราเป็นทุกข์

ชั่วโมงนี้เราเป็นสุข

อีกชั่วโมงหนึ่งเป็นทุกข์

หรือบางทีก็รู้สึกเฉย ๆ เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องของเวทนาขันธ์

บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้จะต้องเสพอยู่เสมอเป็นประจำ

หลีกเลี่ยงจากธรรมชาติอย่างนี้ไปไม่พ้น

เราจะบอกว่า เราไม่ต้องการความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ไม่ได้

เพราะความสุขความทุกข์นั้น มันเป็นของมีอยู่ประจำในชีวิต

เราจะดับหรือก็ไม่มีทางที่จะดับ

เพราะปุถุชนจะไปดับเวทนาไม่ได้

ผู้ที่จะดับเวทนาคือความสุขความทุกข์อย่างนี้ได้ ก็คือผู้ที่บรรลุถึงซึ่ง **โลกุตตรธรรม** ได้แก่ **พระอนาคามี** หรือ **พระอรหันต์**

เพราะทั้ง ๒ ท่านนี้ ท่านบรรลุถึงซึ่งโลกุตตรธรรมแล้ว วันใดท่านมีความเบื่อหน่ายในสุขในทุกข์ ท่านก็เข้าสู่ **สัญญาเวทยิตนิโรธ** ดับเสียซึ่งเวทนาเหล่านี้ได้ชั่วขณะหนึ่ง

แต่ก็ไม่เกิน ๗ วัน

นี่แสดงว่าพระอริยะเจ้าท่านสามารถดับได้เพียง ๗ วันเท่านั้น

แล้วนับประสาอะไรกับชีวิตมนุษย์เราที่เป็นปุถุชนอย่างนี้

จะดับได้เชียวหรือแม้แต่วันหนึ่ง

ชั่วโมงหนึ่ง

หรือแม้แต่นาทีหนึ่ง

เพราะเวทนานั้นเกิดขึ้นตลอดเวลา

เจตสิกดวงนี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ

ตราบใดที่เรายังมีการกระทบอารมณ์อยู่

ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราพิจารณาธรรมชาติคือความจริงอย่างนี้ ด้วยความสุขุมรอบคอบ

จะเป็นความสุขก็ตาม จะเป็นความทุกข์ก็ตามที่มันเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เราจะปล่อยให้ผ่านไปนั้นไม่ได้ จะต้องพิจารณาความสุขความทุกข์นี้โดยแจ่มชัด

เพื่อให้เห็นความจริงของความสุขและความทุกข์

บางท่านนั้นไม่ได้พิจารณาดอกว่าสุขนี้เป็นอย่างไร และทุกข์นี้เป็นอย่างไร

เพราะเมื่อเกิดความสุขขึ้นมาเราก็ลืมพิจารณา หลงระเริงไปในความสุขเหล่านั้น

พอเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็ตีโพยตีพายไปในความทุกข์เหล่านั้น

ความสุขก็ตาม ความทุกข์ก็ตาม ตามหลักของธรรมะ ล้วนแล้วแต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง

เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงทั้งหมด

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เป็นไปอย่างนี้ตลอดเวลา

ทั้งความสุขและความทุกข์ ก็ล้วนมีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์อยู่ในตัวของมันเอง เราไม่ได้พิจารณาโดยถ่องแท้ จึงเข้าใจผิดคิดว่าความสุขและความทุกข์นี้จะคงอยู่กับเราตลอดไป

มีที่ไหนที่ความสุขจะเกิดขึ้นกับเราตลอดไป คนเราจะสุขตลอดวันตลอดคืนน่ะไม่มีทางดอก เพราะ **เจตสิก** นั้นก็มีการ **เกิด–ดับ** อยู่เสมอเป็นประจำ

ฉะนั้นคนที่ยึดมั่นในความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าจะต้องเป็นของที่เที่ยงแท้ถาวรตลอดไปนั้น จึงเป็นการยึดมั่นในสิ่งที่ผิด

ความจริงแล้วเรื่องของความสุขความทุกข์นั้น มันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตเมื่อมีสุขแล้วทุกข์ก็ย่อมจะมีอยู่

ถ้าเราไปยึดมั่นในความทุกข์มาก ๆ แทนที่ความทุกข์จะลดน้อยถอยลง กลับจะต้องเป็นทุกข์หนักขึ้นไปอีก

บางคนยึดมั่นความทุกข์จนเกินไป พยายามที่จะทำลายชีวิตของตนเอง เพื่อหนีไปให้พ้นจากโลก อันเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานนี้

แทนที่จะคิดว่า เวลาของชีวิตเราที่จะอยู่ในโลกนี้ยังอีกหลายปี

ยังไกลเหลือเกินที่เราจะย่างเท้าไปสู่ความตาย

ยังมีเวลาอยู่อีกเพียงพอทีเดียวที่เราจะได้รับความสุขบ้าง

แทนที่เราจะด่วนทำลายชีวิตของเราเอง

เราก็ยังหาโอกาสหาเวลาที่เหลืออยู่นี้ดับทุกข์ได้

เพราะเวลาที่เราจะใช้เพื่อดับทุกข์นั้นไม่ใช่สิ้นสุดเพียงแค่นี้

ถ้าด่วนทำลายชีวิตของตนเองเสียก่อนแล้ว โอกาสที่เราจะดิ้นรนแสวงหาทางไปสู่ความดับทุกข์นั้นก็สิ้นสุดลง

เหมือนคนเกิดความทุกข์ใจแล้วทำลายชีวิตตัวเอง

ก็หมดโอกาสในการที่จะดับทุกข์ให้แก่ตัว

แต่ทุกข์นี้หาดับไม่

มันจะติดตามสนองผลต่อไปอีกในทุกชาติ

ซึ่งอาจจะต้องทุกข์มากกว่าชาตินี้ก็ได้

เพราะฉะนั้นถ้าความทุกข์เกิดขึ้นแก่เราคราวใด เราต้องคิดอยู่เสมอว่า เวลาที่เราจะแสวงหาความดับทุกข์นั้นยังมีอยู่

ถ้าเวลานั้นเหลืออีกเพียงชั่วโมงหนึ่ง เราก็ตั้งความหวังไว้ว่า อีกครึ่งชั่วโมงข้างหน้า เราคงจะมีความสุขแน่

หรือถ้าเรามีเวลาอยู่เพียงหนึ่งวัน ก็ต้องคิดว่าอีกครึ่งวันข้างหน้า เราคงจะต้องมีความสุขบ้าง

ถ้าเวลาเหล่านี้มีเหลือน้อยเพียงแค่ ๑๐ นาที ๒๐ นาที เราก็ต้องคิดว่าอีก ๕ นาที หรืออีก ๑๐ นาทีข้างหน้า

ทุกข์เหล่านี้คงจะหมดไปเอง

คงจะดับไปเอง

นี่พูดถึงในส่วนที่หยาบที่สุดแล้ว

ถ้าจะพูดให้ละเอียดที่สุด สุขก็ดีทุกข์ก็ดี มันเกิดดับทุก ๆ ขณะจิต

ถ้าอารมณ์นั้นขาดลงเมื่อใด

ทุกข์คือเวทนาที่เราเสพอยู่มันก็ดับไปด้วย

ทุกข์มันต้องดับไปในขณะใดขณะหนึ่ง ระหว่างที่เรายังมีชีวิตอยู่นั่นแหละ

ฉนั้นเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรามีสติกำหนดพิจารณา ให้เห็นความทุกข์อย่างนี้โดยแจ่มชัด

อย่ายึดมั่นถือมั่นว่าความทุกข์เป็นของเที่ยง

เกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปได้

เกิดแล้วก็ดับไปได้

เมื่อทุกข์ดับไปเราก็จะมีความสุขเข้ามาแทนที่

เพราะสุขกับทุกข์มันเป็นของคู่กัน

สับเปลี่ยนเวียนมาสู่ชีวิตของเราไม่สิ้นสุด

การใช้สติรู้ทันต่อเวทนาเหล่านี้ เป็นทางหนึ่งที่ทำให้เราไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาใด ๆ ในโลก

เพราะการยึดมั่นถือมั่นในเวทนาใดก็ตาม จะทำให้บุคคลที่ยึดมั่นถือมั่นนั้นเกิดความทุกข์มาก

เรารู้ความจริงของเวทนาอย่างนี้แล้ว เราจะคลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนา ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เราจะได้รับเหล่านั้น มันก็จะหมดไปตามลำดับ

เพราะเห็นความจริงของเวทนาแล้ว ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

นี่เป็นการพิจารณาอีกประการหนึ่ง

แล้วเราก็ไม่ต้องไปพิจารณาที่ไหน ?

เพราะว่าตัว **เวทนา** นั้น เกิดขึ้นภายใน **จิต** ของเราทุก ๆ คนนั้นแหละ

เป็นอาการของจิต ที่ทุกคนจะต้องประสบกันอยู่อย่างนี้

ขอให้ท่านทั้งหลายใช้สติพิจารณาเวทนาอย่างนี้เอาไว้เป็นประจำ ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะบรรเทาความเดือดร้อนใจหรือความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาได้มาก

ถ้าเราเห็นแล้วว่าเวทนานั้นไม่เที่ยง

เวทนานี้เป็นทุกข์

เวทนานี้เป็นอนัตตา

บังคับบัญชากันไม่ได้

ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้นก็จะลดน้อยถอยลง

แล้วเราก็จะประสบต่อความสุขได้มากกว่านี้

สำหรับเวลาในวันนี้ก็สิ้นสุดลงอีกแล้ว จำเป็นจะต้องจากท่านผู้ฟังเพียงแค่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน พบกันใหม่ในวันพรุ่งนี้ สวัสดี.

สติมีคุณอย่างไร

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๓ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

ก่อนที่ท่านสาธุชนจะได้เข้าสู่การหลับนอนในคืนนี้ อาตมาจะได้นำหลักธรรมในทางศาสนามาเสนอท่านทั้งหลายวันละเล็กวันละน้อยทุก ๆ คืน เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขก่อนที่จะเข้าสู่การหลับนอนทุก ๆ ครั้ง

เมื่อคืนก่อนได้พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับการใช้ **สติ** ให้เป็นประโยชน์ พระพุทธองค์ตรัสถึงบุคคลที่มีสติอยู่เสมอ ๆ แล้ว ย่อมจะได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง

เราจะใช้สติในแง่ของโลกีย์ก็ได้

จะใช้สติในแง่ของโลกุตตระก็ได้

ที่ว่าจะใช้สติในแง่ **โลกีย์** นั้น หมายถึงว่าแม้แต่เราจะใช้ชีวิตดำเนินอยู่ในโลก ที่เป็นโลกียวิสัยกันอยู่ในปัจจุบัน

นี้ เราก็ขาดสติไม่ได้ ทุกคนต้องอาศัยสตินี้เป็นหลักของการดำเนินชีวิตทั้งสิ้น

การที่เราจะใช้สติให้เป็นไปในฝ่าย **โลกุตตระ** นั้นก็คือการพิจารณาถึงสภาพของธรรม ที่สูง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

สติที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม ของพุทธ-ศาสนิกก็คือ

การใช้สติให้เป็นไปใน **กาย** บ้าง

ใน **เวทนา** บ้าง

ใน **จิต** บ้าง

ใน **ธรรม** บ้าง

ยังติดใจเกี่ยวกับเรื่อง **เวทนา** อยู่

เพราะโดยปกติเรื่องของ **เวทนา** เป็นเรื่องประจำชีวิต หรือประจำสังขารที่จะต้องแบกภาระกันอยู่โดยทั่วไปอย่างนี้เป็นประจำ

เราจะดับเวทนาให้พ้นไปจากชีวิตของเรานี้ไม่ได้

ชีวิตของคนเราบางครั้งจึงรู้สึกว่าเป็นสุข

และบางครั้งก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์

ความสุขความทุกข์มันสับเปลี่ยนเวียนกันเข้ามาสู่ชีวิตของเราอยู่เสมอเป็นประจำ

เราจะสังเกตได้จากบุคคลที่ตกอยู่ท่ามกลางความทุกข์

จะเต็มไปด้วยอาการที่เศร้าสร้อยสลดหดหู่

เป็นชีวิตที่น่าสงสาร

ชวนให้สังเวช

ส่วนบุคคลที่อยู่ท่ามกลางความสุขความสำราญนั้น

เต็มไปด้วยความร่าเริง

และบางครั้งก็เกิดความประมาทมัวเมา

ความสุขความทุกข์นั้นไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับใครก็ตาม

ถ้าหากว่าผู้นั้น **ขาดสติ** รู้เท่าทันแล้ว

มันก็เกิดโทษแก่ชีวิตของผู้นั้นได้ด้วยกันทั้งสิ้น

ฉะนั้น เป็นธรรมดาที่ชีวิตของเราจะต้องประสบต่อความสุขความทุกข์อย่างนี้เป็นประจำ จึงควรที่จะได้ใช้สติของเรานี้ให้เป็นประโยชน์บ้าง

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงเรื่องอานิสงส์ของการมีสติว่า สตินี้มีอุปการคุณต่อบุคคลเป็นอย่างมาก

เราจะมีความสุขก็ตาม

เราจะมีความทุกข์ก็ตาม

ถ้ามีสติแล้ว

สติก็ช่วยเราได้

ช่วยเราอย่างไร

เช่นถ้าเรามีความสุข ตกอยู่ท่ามกลางความสุขความสบาย ถ้าหากว่าเรามีสติ อย่างน้อยก็ช่วยมิให้เรานี้ตั้งตนอยู่ในความประมาท หรือเกิดความลุ่มหลงมัวเมาในความสุขที่เราได้รับอยู่ สตินั้นจะคอยเตือนอยู่เสมอ

อย่างน้อยที่สุดบางครั้งที่เราอาจจะเผลอไป

สติก็จะเตือนใจเราไว้

ข้อนี้สาธุชนทั้งหลายก็จะทราบได้ว่าบุคคลที่ฝึกสติไว้เป็นอย่างดีแล้วนั้น แม้จะตกอยู่ท่ามกลางความสุขความสำราญสักเพียงใดก็ตาม สตินี้ก็อาจจะเกิดขึ้นมาแล้วเตือนจิตให้ระลึกนึกถึงภาระกิจที่จะพึงปฏิบัติที่จะพึงกระทำ

ตัวอย่างเช่น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ได้ทรงตั้งจุดหมายปลายทางไว้ว่า ขอให้พระองค์ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อที่จะขนสัตว์หรือสัตว์ที่ตกอยู่ท่ามกลางความทุกข์ทรมานเหล่านั้น ให้พ้นไปจากความทุกข์

แล้วก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจสร้างบุญสร้างบารมีสะสมเข้าไว้

บารมีที่พระองค์ทรงอบรมไว้นั้นก็คือการอบรมจิตของพระองค์เอง

ให้ควรแก่การจะได้บรรลุถึงซึ่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ

เกี่ยวแก่เรื่องบารมีธรรมเป็นจำนวนมากนี่เอง เมื่อพระองค์จะอุบัติเกิดขึ้นในชาติใดชาติหนึ่งก็ตาม แม้พระองค์จะทรงมีความสุขความสำราญอย่างเต็มที่เยี่ยงอย่างโลกียชนทั้งหลาย พระองค์ก็มิได้ทรงประมาทมัวเมา

บางชาติ **บารมีธรรม** ก็ไปกระตุ้นเตือนจิตใจ ให้พระองค์ทรงสละสิริราชสมบัติตลอดจนครอบครัววงศ์ตระกูลญาติพี่น้องออกบวช

คำว่า **บวช** ในสมัยนั้น ก็คือบวชเป็นดาบส

ถือเพศพรหมจรรย์

ถือศีลอยู่ในป่าดงพงพี

พระองค์ได้ทรงปฏิบัติกิจอย่างนี้มาตลอด แม้แต่ในชาติสุดท้าย ถ้าได้ศึกษาประวัติของเจ้าชายสิทธัตถะ ก็จะทราบได้ว่าพระองค์ทรงมีความสุขสำราญอย่างเต็มที่ อยู่ในรั้วในวังเต็มไปด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ปรนเปรอทุกสิ่งทุกอย่าง

ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ถ้าเป็นบุคคลที่ขาดปัญญาแล้วก็อาจจะเกิดความลุ่มหลงมัวเมาหมกมุ่นเพลิดเพลินไปได้

แต่แม้พระองค์จะทรงได้รับการปรนเปรอดูแลเอาใจใส่ถึงเพียงนี้ มีความสุขถึงเพียงนี้ ด้วยบารมีธรรมที่พระองค์ทรงอบรมมาแต่อดีต ก็ได้ไปกระตุ้นเตือนจิตของพระองค์

สิ่งที่ไปกระตุ้นเตือนให้รำลึกได้ก็คือ **สติ** นั่นเอง

แม้บางครั้งจะลุ่มหลงไปบ้าง ในฐานะที่เป็น **ปุถุชน** ซึ่งยังมี **โมหธรรม** อยู่ แต่ **สติ** ก็มาช่วยเตือนให้

เมื่อสติกลับคืนขึ้นมาก็รู้เท่าทันต่อการกระทำ หรือความลุ่มหลงที่พระองค์ทรงทุ่มเทลงไป ให้ทรงหวนรำลึกถึงภาระกิจที่จะพึงปฏิบัติ ภาระกิจที่พระองค์จะพึงบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์ต่อสัตวโลก

ทรงระลึกนึกถึงสัตวโลกที่เกลื่อนกล่นไปด้วยความทุกข์ความเศร้าโศกว่า ทำอย่างไรพระองค์จึงจะได้ชี้แนวทางนำสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

และนี่แหละเป็นเหตุให้พระองค์ทรงรำลึกนึกถึงการถือเพศบรรพชาอุปสมบท

ที่พระองค์ทรงระลึกนึกถึงได้นี้ ก็เพราะเหตุว่าพระองค์ทรงมีสติ

ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในทรัพย์สมบัติ

ในราชบัลลังก์

ตลอดจน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

แล้วก็สละแม้แต่จักรพรรดิสมบัติที่พระองค์จะพึงได้

เสด็จออกแสวงหา **โมกขธรรม**

แสดงว่า **สติ** นั้นเป็นเครื่องกระตุ้นเตือน

แม้แต่พระองค์จะตกอยู่ท่ามกลางความสุข

สติก็มีส่วนช่วยเหลือได้

สติจึงมีอุปการคุณอย่างนี้

ในปัจจุบันนี้แม้เราจะมีความสุขสักเพียงใด ถ้าหากว่าเราเคยอบรมสตินี้มาดีแล้ว เราย่อมจะมีสติรู้เท่าทันในความสุขที่เราได้รับ

เพราะความสุขที่เราได้รับกันอยู่นี้ เป็น **โลกียสุข** มีความเปลี่ยนแปลงได้ไม่มีที่สิ้นสุด จากสุขแล้วก็ไปสู่ความทุกข์ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไป

เรื่องความสุขความทุกข์ จึงเป็นเรื่องประจำชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

บุคคลที่มีสติฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว เมื่อความสุขเกิดขึ้นก็จะรู้เท่าทันว่า นี่สักแต่ว่าเป็นความสุข

ถ้าเรารู้ซึ้งถึงธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความจริงในแง่นี้แล้ว

แม้ **เวทนา** ที่เป็น **ขันธ์** จะเกิดขึ้นเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขสักเพียงใดก็ตาม เราย่อมมีสติรู้เท่าทันว่า ความสุขที่เรากำลังเสพอยู่ในขณะนี้ เป็นแต่เพียง **เวทนา** เท่านั้น

เวทนานี้ก็ไม่เที่ยง

เวทนานี้เป็นทุกข์

และเวทนานี้ก็เป็นอนัตตา

ที่ว่าไม่เที่ยงนั้นก็คือ ความสุขที่เกิดขึ้นแก่เรานี้ ตั้งอยู่ไม่นานเดี๋ยวมันก็ดับไป นี้เป็นอาการแห่งความไม่เที่ยงของเวทนา ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงได้

เรามีความสุขในวันนี้

เราก็อาจจะมีความทุกข์ในวันต่อ ๆ ไป

เรามีความสุขในขณะนี้

แต่อีกขณะหนึ่ง เราอาจจะมีความทุกข์ก็ได้

ซึ่งเรื่องเหล่านี้เป็นธรรมชาติของเวทนาโดยตรง

แสดงว่าแม้แต่ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นแก่เรา

ความทุกข์มันก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร

เราจะยึดมั่นถือมั่นต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างจริงจังนั้นหาได้ไม่

เพราะการยึดมั่นในความทุกข์จนเกินไปนั้น อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่โน้มน้าวจิตใจของเรา ให้เกิดการกระทำอะไรโดยปราศจากเหตุผล

คนที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น มักจะเป็นคนที่กระทำอะไรโดยขาดเหตุผล ขาดสติเป็นเครื่องยับยั้งใจได้ แล้วผลสุดท้ายก็ต้องตกอยู่ในห้วงทุกข์เช่นนี้แหละ

ซึ่งก็มีตัวอย่างมากมายด้วยกัน

ทั้งนี้เกิดมาจากเพราะเราขาด **สติ** ที่จะรู้เท่าทันต่อ **เวทนา** นั้นเอง

ความสุขหรือความทุกข์ ที่มันเกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์เราโดยทั่วไปนั้น มันอยู่ในฐานะแห่งความไม่เที่ยงทั้งสิ้น

เพราะสภาวะธรรมเหล่านี้เป็นเรื่องของ **เวทนา-เจตสิก** ทั้งนั้น

ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนเป็นสัตว์เป็นบุคคลเลย

ไม่มีใครมาเป็นทุกข์เลย

แม้ตัวเราเองก็ไม่ใช่เป็นผู้ทุกข์

เป็นเรื่องของเจตสิกที่เกิดขึ้นมาภายในจิตมันเป็นทุกข์เอง

แล้วมันก็เสพเอง

ไม่ใช่เราทุกข์

ไม่ใช่ใครทุกข์

ไม่ใช่สัตว์บุคคลเป็นผู้ทุกข์

ถ้าเรารู้เท่าทันต่อเวทนาอย่างนี้ได้แล้ว จะทำให้เราคลายความยึดมั่น

แม้ว่าจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้น

แม้ว่าจะเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น

การไม่ยึดมั่นเวทนาใด ๆ ในโลกนี้

จิตนั้นย่อมจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ฉะนั้นจงมี **สติ** รู้เท่าทันกำหนดไว้อยู่เสมอ ๆ จะทำให้เรานี้เกิดความรู้สึกวางเฉยต่อสุขและทุกข์ได้

เมื่อเราตกอยู่ในฐานะแห่งความสุข

เราก็ไม่หวั่นไหว

ไม่ประมาทมัวเมา

แม้จะตกอยู่ในฐานะแห่งความทุกข์

เราก็ไม่ตีโพยตีพาย

ไม่ลงโทษชีวิตของเราเอง จนกระทั่งเกิดความเดือดร้อน

สติจึงมีอุปการคุณอย่างนี้

จึงหวังใจว่าสาธุชนที่มีความเป็นอยู่ อย่างคนที่มีสตินี้ คงจะเห็นความสว่างไสวของโลก

ไม่เห็นว่าโลกนี้มืดมนอนธกาล

หรือคับแคบ

เพราะสตินั้นทำให้โลกสว่าง ที่ทำให้โลกสว่างนี้ คือทำให้เรารู้ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้โดยแจ่มชัดตามความเป็นจริงขึ้นมา

จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะได้อบรมให้มีสติดังกล่าวมา

สำหรับคืนนี้ เวลาของธรรมะก่อนนอนก็สิ้นสุดลงแล้ว ขอจากท่านผู้ฟังไปก่อน ขอให้ท่านทั้งหลายจงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

จงเป็นอยู่ด้วยปัญญา

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๔ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

พบกันอีกในรายการธรรมะก่อนนอน เมื่อคืนวาน ได้พูดถึงเรื่องการใช้สติให้เป็นประโยชน์ เกี่ยวกับเรื่องการพิจารณา **เวหนา** ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ท่านผู้ฟังก็จะเห็นได้ว่า คนที่มีสตินั้น เป็นคนที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างคนที่มีเหตุมีผลจริง ๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด

โดยปกติแล้ว ชีวิตของคนที่เป็นอยู่ในโลกนั้น ส่วนมากมักจะขาดเหตุผล

ที่ว่าขาดเหตุผล ก็คือปล่อยชีวิตให้เลื่อนลอยไปตามวิถีทางของโลก หรือไปตามความพัดพาของโลกเป็นส่วนใหญ่

โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ถ้าเราจะมองในแง่ที่เป็นคุณงามความดีก็พอจะมีอยู่

คือมองโลกในแง่ของความเป็นคุณ

ถ้าเราจะมองในแง่ของความหวาดกลัว

โลกมนุษย์เรานี้ก็น่าหวาดกลัวเหมือนกัน

คือมีโทษมีภัยอยู่มาก

แสดงว่าโลกที่เราอาศัยอยู่นี้มีทั้งคุณและโทษ ทั้ง ๒ อย่าง

ชีวิตที่เกิดขึ้นมาในโลกนั้น ถ้าหากว่าเราขาดเหตุผลในชีวิตที่เป็นอยู่แล้ว เราอาจจะไม่รับรู้เลยก็ได้ว่า เราจะอยู่ในโลกนี้โดยถือเอาสาระหรือคุณประโยชน์ที่เราจะพึงได้ในโลกมนุษย์นี้อย่างไร และเราจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไรจึงจะพ้นจากโทษภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีอยู่มากมายในโลกนี้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสุตตันตปิฎกว่า ถ้าหากว่าโลกนี้ไม่มีคุณแล้วไซร้ ไฉนเลยสัตว์ทั้งหลายจะเกิดความยินดีในโลกนี้

ถ้าหากโลกนี้ไม่มีโทษแล้วไซร้ ไฉนเลยสัตว์ทั้งหลายจะคิดดิ้นรนที่จะให้พ้นไปจากโลก

เราจะสังเกตได้จากชีวิตมนุษย์ ที่เป็นอยู่ในโลกนี้โดยทั่วไป บางคนเห็นว่าโลกนี้น่ารื่นรมย์ เห็นว่าโลกนี้น่าพิศมัยเป็นอย่างยิ่ง

คนที่เห็นว่าโลกนี้น่ารื่นรมย์ โลกนี้น่าพิศมัยนั้น

เพราะว่าเป็นบุคคลที่ประสบความสมหวังในโลก

ยังไม่เห็นทุกข์ยังไม่เห็นภัยในโลกนี้

เขาก็เห็นว่าโลกนี้น่าอยู่

โลกนี้น่าพิศมัย

ส่วนบุคคลอีกประเภทหนึ่ง เป็นบุคคลที่ได้รับโทษรับภัย ตลอดจนได้ลิ้มรสของชีวิตนี้มาเพียงพอแล้ว ว่ามีความทุกข์มากมายเพียงใด รู้สึกว่าโลกนี้มีโทษจึงได้พยายามดิ้นรนที่จะให้พ้นไปจากโลกนี้

เพราะเห็นว่าโลกนี้น่ากลัวเหลือเกิน

ระหว่างบุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้

ทำไมคนหนึ่งจึงหมกมุ่นอยู่ในโลก

อีกคนหนึ่งกลับดิ้นรนจะไปจากโลก

คำตอบก็คือ เพราะคนเหล่านั้นเขาได้รับสาระในโลกไม่เหมือนกัน

แต่จะอย่างไรก็ตาม คนที่เห็นว่าโลกนี้น่ารื่นรมย์มีความสุขนั้นก็มีอยู่บ้าง

ไม่ใช่ว่าโลกนี้จะไม่มีความสุขเสียเลย

หรือว่าไม่มีสิ่งใดที่ควรแก่การยินดีเสียเลย

ในโลกนี้ยังมีอยู่ คือมีสิ่งที่ชวนให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นสุข ชวนให้เรานี้อยากจะลิ้มรส อยากจะทดลองต่อความสุขเหล่านั้น

ส่วนโทษที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ก็มีอยู่มากเช่นเดียวกัน

การที่เราจะเห็นโทษหรือเห็นคุณในโลกนั้น จึงอยู่ที่เหตุผลเป็นส่วนใหญ่

อะไรเล่าที่ทำให้เรามีเหตุมีผล

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะมันเป็นจุดเริ่มต้นของบุคคลที่จะต้องใช้ชีวิตในโลกนี้

เหตุผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของคนได้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องอาศัย **ปัญญา**

มีชีวิตอยู่อย่างคนที่มีปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด

พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างนี้

คำว่า **ปัญญา** ในที่นี้คือความฉลาด ความรู้เท่าถึงการต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลก

โดยปกติทั่วไปนั้น โลกเรานี้มันมีสิ่งหนึ่งที่คอย **ลวงใจ** ให้บุคคลเราเกิดความ **ถลำตัว** แล้วก็เกิดความ **เห็นผิด** อยู่มากมายด้วยกัน

คล้าย ๆ กับว่า โลกนี้รู้จิตใจของมนุษย์ที่เกิดมาว่ามนุษย์ทั้งหลายที่มาสู่โลกนี้

เขาพอใจในอะไร

ต้องการอะไร

เกิดความยินดีลุ่มหลงในอะไร

ธรรมชาติรู้แล้วว่า มนุษย์ที่เกิดมาย่อมมีความยินดี ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

เพราะรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสนั้น เป็นทางให้เกิดความสุขในโลก ที่เป็น **กามโลก** หรือที่เป็น **กามาพจร**

ที่สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวอยู่ในเรื่องของกามเหล่านี้ โลกก็รู้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนั้น เป็นที่ยินดีของสัตว์ ซึ่งก็มีอยู่มากมายด้วยกัน

สัตว์เหล่าใดที่ยินดีในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

ก็เลยเห็นว่าโลกนี้ดีจริง

น่ารื่นรมย์มาก

เพราะมีสิ่งที่ตนเองชอบและพอใจ

ก็รู้สึกพิศมัยในโลกนี้ขึ้นมาทันที

ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ อีก เช่น **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข** เป็นของประจำโลก

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต้องการอยากจะได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้ความสุข เป็นความต้องการของสัตว์โดยทั่วไป

ฉะนั้น เมื่อสัตว์เกิดมาพบในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็เกิดความลุ่มหลง เกิดความพออกพอใจ ว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของดีเลิศ คิดว่าเป็นของที่ประเสริฐสุด แล้วก็เกิดความคลั่งไคล้อยากจะได้มาเป็นสมบัติแห่งตน และเห็นว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่น่าอยู่

ส่วนบุคคลที่เขามี **สติ** มี **ปัญญา** รู้เท่าทันต่อ **มายา** คือความหลอกลวงของโลก เขาก็ไม่หมกมุ่น

จะเป็นรูป

จะเป็นเสียง

จะเป็นกลิ่น

หรือเป็นรสก็ตาม

มันเป็นแต่เพียง **มายาการ** ที่ปรากฏเกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

รูป นี่เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลงผันแปรเป็นอย่างอื่นได้

จากสิ่งที่ประณีตไปสู่ความไม่ประณีต

แม้ปัจจุบันนั้นจะ **สวยสด** งดงามสักเพียงใด

แต่ต่อไปอีกชั่วระยะหนึ่ง มันก็จะแปรสภาพไปสู่ความ **เสื่อมโทรม** ได้ในที่สุด

เสียง ก็เหมือนกัน ในขณะหนึ่งดี

อีกขณะหนึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลงได้

กลิ่น รส และ **สัมผัส** ก็อยู่ใน **ฐานะ** เดียวกันเช่นนี้

แสดงว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่สัตว์โลกพอใจนั้น มันมีความเปลี่ยนแปรไม่เที่ยงอยู่เนืองนิจ

ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็อาจจะเกิดความรู้สึกยินดีในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ขึ้นมา แล้วก็เกิดความลุ่มหลงคลั่งไคล้ขึ้นได้

ส่วน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นั้นเป็นของประจำโลก แม้เราจะมีความพออกพอใจสักเพียงใดก็ตาม เราก็หาได้นำเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ติดตัวไปได้ไม่

โดยเฉพาะสิ่งที่เราควรคำนึงถึงมากที่สุดนั้น ก็คือเรื่อง **ชีวิต** ของเราเอง

ชีวิตของเรานั้นมีกฎเกณฑ์วางไว้ว่า แต่ละชีวิตนี้จะมีโอกาสอยู่ในโลกนี้กันคนละนานเท่าไร

แม้โลกนี้จะมีอะไรที่ดีเลิศสักเพียงไหนก็ตาม ในเมื่อเวลาของชีวิตที่จำกัดไว้ในโลกมีอยู่

เราก็ต้องจากโลกนี้ไปตามวาระ

ไปตามกาลเวลาที่มีกำหนดวางไว้

เราจะเกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถือว่าโลกนี้เป็นของเราตลอดกาลหาได้ไม่

ทุกคนจะต้องจากโลกนี้ไปในที่สุด

เพราะฉะนั้นการพิจารณาให้เห็นถึงความจริงว่า โลกมนุษย์เรามีกฎธรรมดาอยู่อย่างนี้

เราจะต้องนึกถึงชีวิตของเราเอง ว่าแม้แต่ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ เราจะป้องกันรักษาไว้ให้ดีสักเพียงไหนก็ตาม จะสร้างปราการ สร้างกำแพงป้องกันไว้กี่ชั้นก็ตาม ก็ไม่อาจรักษาไว้ได้

แม้ทรัพย์สมบัติจะไม่จากเรา

แต่เราก็ต้องจากทรัพย์สมบัติ

ทุกสิ่งทุกอย่างต้องพลัดพรากจากกันทั้งสิ้น

การที่เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างคนที่มีปัญญา รู้เท่าทันต่อความจริงของโลก จึงมีส่วนช่วยเหลือเราอย่างมากมาย

ช่วยไม่ให้เกิดความมัวเมาต่อสิ่งทั้งหลาย ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงเครื่องอิงอาศัยชั่วคราวเท่านั้น

แล้วก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่อีกเจ้าของหนึ่งต่อไป

เราหาได้เป็นเจ้าของตลอดไปไม่

มันหาได้อยู่กับเราตลอดไปไม่

บุคคลที่มี **ปัญญา** อย่างนี้ก็จะรู้จักใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติต่อไปอีก

ไม่เกิดความ **หวงแหน** หรือ **ยึดถือ** จนเกินไป

รู้จัก **เสียสละ** ออกไปให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

เหมือนบุคคลที่มีทรัพย์ รู้จักใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ ก็จะสร้างสรรแต่สิ่งที่ดีงาม ที่จะเป็นปัจจัยเป็นบุญกุศล เป็นที่พึ่งของตนต่อไปในสัมปรายภพอีก

บุคคลที่มียศก็รู้จักใช้ยศให้เป็นประโยชน์ คือใช้ยศเหล่านั้นสร้างคุณงามความดี

บุคคลที่มีสรรเสริญ ก็ใช้สรรเสริญให้เป็นประโยชน์

บุคคลที่มีความสุข ก็ใช้ความสุขให้เป็นประโยชน์

การที่เรารู้จักใช้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์นั้น ย่อมจะเป็นผู้ที่ได้รับสาระจากโลกนี้อย่างแท้จริง

เพราะเมื่อเราจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่น

เราจะนำอะไรจากโลกนี้ไปได้

ไม่มีเลย

นอกจากบุญกุศลที่เราจะพึงได้เท่านั้น

คนอย่างนี้ เราถือว่าเป็นคนที่มีปัญญา

เขามีความเป็นอยู่อย่างคนที่มีปัญญา

แม้ชีวิตจะจากโลกนี้ไป เขาก็จากไปอย่างคนที่มีปัญญา

เพราะฉะนั้นปัญญาถ้าหากว่าเกิดขึ้นกับท่านผู้ใด ย่อมมีส่วนเกื้อกูลต่อวิถีชีวิตของคนเราโดยทั่วกัน จะทำให้เราฉลาดในเรื่องของชีวิตนี้มากขึ้น

คืนนี้สมควรแก่กาลเวลาแล้ว จำเป็นจะต้องจากท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

พึงข่มจิต

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๕ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

ก่อนนอนคืนนี้พบกันอีกในรายการธรรมะ คืนนี้จะได้เสนอ คติธรรมในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับเรื่อง **จิต** สักเรื่องหนึ่ง

โดยปกติทั่ว ๆ ไป ชีวิตของเราที่เกิดมาในโลกนี้ เราต่างมีจิตมีใจด้วยกันทั้งนั้น เราจึงสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้

แต่ว่าจิตที่เรามีอยู่นั้น ไม่ใช่ว่ามันจะมีอยู่เพื่อความดีแก่ชีวิตของเราเพียงประการเดียว

บางครั้งจิตนี้เองที่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาสู่ชีวิตของเรามากมายหลายประการด้วยกัน

ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นจากจิตนี้ ส่วนมากแล้วเกิดมาจากเพราะเรามิได้ฝึกฝนอบรมจิตของเรา ให้เป็นไปในทางที่ดี

จิตจึงนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้

สำหรับบุคคลที่เขาฝึกจิตไว้ดีแล้ว

ชีวิตของเขาที่เป็นอยู่ในโลกนี้ก็เป็นไปอย่างคนที่มีความสุข

เรานึกถึงพระอริยเจ้าในสมัยก่อน ที่ท่านฝึกฝนอบรมจิตของท่านเป็นอย่างดี ท่านก็มีความเป็นอยู่อย่างผาสุกที่สุด

เหมือนพระอรหันต์ทั้งหลายที่สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว จิตของท่านนั้นก็เยือกเย็นลง

พระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ท่านเป็นผู้ที่รู้เท่าทันจิต เป็นผู้ที่ฝึกฝนอบรมจิตนี้เป็นอย่างดี จิตไม่ตกเป็นทาษของความเลวร้ายต่าง ๆ ชีวิตของท่านจึงประสบต่อความสุขได้

ส่วนปุถุชนที่ประสบต่อความทุกข์ ถ้าค้นคว้าหาเหตุแล้วก็มักจะเกิดมาจากขาดการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นไปในทางที่ดี

ถ้าเราขาดการฝึกฝนอบรมจิตเสียแล้ว ดูเหมือนจะมีแต่ความเสียอย่างเดียว

ถ้าหากว่าจิต **เสีย** แล้ว

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ **เสีย** หมด

เพราะจิตนั้นเป็นใหญ่

เป็นหัวหน้า

เป็นประธาน

ในการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมด

เราจะเห็นได้จากคนที่วิกลจริต

คือคนที่จริตเสีย

สุขภาพจิตไม่ค่อยดี

คนที่ตกอยู่ในฐานะวิกลจริตนั้น จึงเป็นบุคคลที่ทำอะไรได้ตามใจชอบทุกอย่าง เหมือนกับบุคคลพวกหนึ่งที่เขาอยู่ในสังคมของเขาโดยเฉพาะ

ไม่เกี่ยวกับสังคมมนุษย์

ที่บรรดาคนดี ๆ ทั้งหลายจะพึงอยู่ร่วมกัน

ข้อนี้เราจะเห็นได้ว่าเป็นไปเช่นนั้นจริง ๆ

ฉะนั้นเรื่องของจิต ถ้าหากว่าเรามิได้ฝึกฝนอบรมไว้ให้ดี ก็เกิดทุกข์แก่ชีวิตมนุษย์มากมายดังกล่าวมานี้ และความไม่ดีนั้นไม่ใช่หมายถึงจิตที่ตกเป็นทาษของกิเลสเพียงประการเดียว

ความจริงแล้ว สิ่งอื่นที่ทำให้จิตไม่ดียังมีอยู่อีกหลายอย่าง

ซึ่งเป็นลักษณะของจิตโดยเฉพาะ

พุทธวจนะที่พระองค์ตรัสไว้นั้นมีว่า

การข่มจิตอันข่มได้ยาก

เบาความ

ชอบใฝ่ต่ำในอารมณ์ที่ใคร่

จิตที่ข่มได้แล้ว นำสุขมาให้

ความไม่ดีของจิตที่พระพุทธองค์ตรัสไว้พอประมวลได้ ๓ ประการคือ

ประการที่ ๑ ข่มยาก

ประการที่ ๒ เบาความ

ประการที่ ๓ ชอบใฝ่หาอารมณ์ที่ใคร่ คือกาม

ประการที่ ๑ **ข่มยาก**

เช่นบางครั้งจิตนี้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา ตลอดจนเกิดความริษยาพยาบาท เกิดความคิดเห็นผิด หรือเกิดมานะคือความถือตัวถือตน อะไรต่าง ๆ มากมายหลายอย่างนี้ เราจะข่มจิตของเราให้อยู่ในร่องในรอยอันดีงาม ไม่ให้ตกเป็นทาษของสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ได้นั้น เป็นการข่มได้ยากอย่างยิ่ง

เราต้องใช้ความพากเพียรพยายามมาก ข่มได้ยากเป็นอย่างยิ่ง

บางทีเราไปข่มสัตว์อื่น ไปขู่เข็ญคนอื่น ดูเหมือนจะกระทำได้ง่ายกว่า

แต่พอถึงคราวที่จะข่มใจตนเอง

เช่นความโกรธเกิดขึ้น

ทำอย่างไรจึงจะข่มใจมิให้เกิดความโกรธ

เราข่มไม่ใคร่จะลง

เพราะฉะนั้นโบราณท่านจึงบอกว่า สัตว์อื่นภายนอกนั้นไม่ว่าจะร้ายจะเปรียวสักเพียงใดก็ตาม

เราอาจจับมาฝึกได้ มาข่มขี่ได้

แต่พอถึงจิตใจของตนเองแล้ว

ก็ข่มขี่ไม่ได้

ฝึกฝนได้ยาก

แต่ถึงอย่างนั้นถ้าหากว่าเราคิดจะข่มใจตัวเอง เราอาจจะมีอุบายหลายอย่างด้วยกัน โดยพยายามไตร่ตรองหาเหตุผล และเหตุผลที่ดีที่สุดก็คือการปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้

หากเราปล่อยใจให้มันเป็นไปตามสภาพของมันเองแล้ว มันก็จะเตลิดเปิดเปิง ไม่เพียงแต่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตัวเราเองเท่านั้น บางทีก็ทำให้คนอื่นโกรธและปวดเศียรเวียนเกล้าไปกับเราด้วย

เช่นบางคนทำอะไร มักจะชอบปล่อยไปตามใจของตัวเอง

จึงเป็นคนที่ตกอยู่ในท่ามกลางความทุกข์มากที่สุด

บางคนก็ต้องนั่งเศร้าสร้อยละห้อยหาในสิ่งต่างๆ ที่ล่วงเลยไปแล้ว

ไม่อาจสามารถจะตัดใจได้

ไม่อาจสามารถจะข่มความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตได้

อย่างนี้ก็เป็นเหตุที่นำความทุกข์มาให้เหมือนกัน

ที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำวิธีที่ข่มจิตนั้นคือ เราจะต้องใช้ **สติ** ให้รู้เท่าทันอาการของ **จิต**

จิตจะคิดในเรื่องอะไรก็ตาม เราทิ้งสติไม่ได้เลย

ถ้าจิตไม่ดีเกิดขึ้นก็ต้องมีสติรู้เท่าทันเสียก่อน ว่าจิตที่คิดอย่างนี้เป็นจิตที่ไม่ดี เราจะต้องตัดความที่ไม่ดีของจิตเหล่านี้ไปเสีย

ถ้าสติรู้เท่าทันอย่างนี้ ความไม่ดีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตมันก็จะเหือดหายไป เพราะอำนาจของสติ

การข่มจิตนั้นเป็นความดี เพราะอย่างน้อยที่สุดก็ยัง ควบคุมกายกับวาจาไว้ได้ ไม่ปล่อยให้จิตอันไม่ดีนั้นให้แสดงออกมาทางกายและทางวาจา

เพราะบางคนเมื่อเกิดจิตไม่ดีขึ้นแล้วไม่รู้จักข่ม

เมื่อไม่รู้จักข่มมันก็ระเบิดออกมาทางกายบ้าง

ระเบิดออกมาทางวาจาบ้าง

เป็นเหตุให้ทำไม่ดี

ให้พูดไม่ดี

ผลสุดท้ายก็นำความเดือดร้อน มาสู่ชีวิตของเราไม่มีที่สิ้นสุด

ประการที่ ๒ **เบาความ**

เป็นจิตที่หวั่นไหวไปตามสภาพของอารมณ์

ท่านทั้งหลายจะสังเกตได้ว่า ของอะไรที่มันเบามาก มันมักจะเคลื่อนไหว เลื่อนลอยไปตามกระแสของลมได้มาก เช่นอย่างนุ่นหรือสำลี พอถูกลมโชยสักนิดเดียวเท่านั้น มันก็ปลิวว่อนไปหมด

พอลมสงบเข้าก็ตกลง

พอมีลมมันก็เลื่อนลอยไปอีก

หาหลักแหล่งอะไรที่แน่นอนไม่ได้

จิตของคนก็เหมือนกัน มักจะหวั่นไหวต่ออารมณ์ แล้วแต่อารมณ์จะชักพาไปในทางใดทางหนึ่ง

ประสบต่ออารมณ์ที่ดีก็พลอยดีใจ

กระทบต่ออารมณ์ที่ไม่ดีก็พลอยเสียใจ

หวั่นไหวไปด้วยอำนาจของอารมณ์ต่าง ๆ มากมายหลายอย่างด้วยกัน

นี่เป็นเรื่องของการ **เบาความ**

จิตเบาความอย่างนี้

ประการที่ ๓ **ชอบใฝ่หาอารมณ์ที่ใคร่ คือกาม**

คำว่าใฝ่หาอารมณ์ที่ใคร่ คือ **กาม** นั้นหมายถึงความยินดีรักใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส และมักจะปล่อยให้จิตตกเป็นทาษของอารมณ์เหล่านี้

เราจะสังเกตได้จากใจของเราเองว่า ถ้าหากเป็นอารมณ์ที่เป็น **กาม** แล้วจิตมักจะยินดี มักจะระลึกนึกถึงอยู่เสมอเป็นประจำ

ท่านอุปมาเหมือนกับน้ำที่อยู่ในที่สูง ย่อมจะไหลลงสู่ที่ต่ำ

ที่ใดเป็นแอ่ง น้ำก็ไหลไปสู่แอ่ง

แล้วก็พากันไปขังอยู่ที่แอ่ง

อารมณ์ของคนก็มักจะเลื่อนไหลลงไปสู่อารมณ์ **กาม** อยู่เสมอ

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า " **บุคคลที่ข่มจิตได้นั้น เป็นความดี** "

ถ้าเรารู้จักข่มอารมณ์เหล่านี้ไว้ได้ สามารถข่มจิตของเราไว้ได้แล้ว ก็จะทำให้เรานี้เกิดความสุขขึ้นในบั้นปลาย

ท่านทั้งหลายที่มีจิตอยู่ก็คงจะทราบแล้วว่า การข่มจิตได้นั้น เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ที่เราควรจะได้พยายามข่มกันไว้ แล้วเราจะมีความสุขในโลกปัจจุบันนี้

สำหรับวันนี้ เวลาของรายการเราก็เห็นถ้าจะพอสมควรแล้ว ท่านทั้งหลายจะได้พักผ่อนหลับนอนกันในค่ำคืนวันนี้ จึงขอลาท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน พรุ่งนี้พบกันใหม่ สวัสดี.

ความหวังอันสูงสุด

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๑๐ เมษายน ๒๕๑๘

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

สำหรับในวันนี้ จะได้เสนอพระพุทธวจนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสถึงสถานที่อันน่ารื่นรมย์ต่าง ๆ และได้เปรียบเทียบถึงสถานที่อันน่ารื่นรมย์ทั้งหลายเหล่านั้นว่า ไม่มีภูมิสถานใดอันเป็นที่น่ารื่นรมย์เหมือนภูมิสถานของมนุษย์นี้เลย

โดยปกติธรรมดาชีวิตของคนเราที่เป็นไปในโลกมนุษย์นี้ บางครั้งบางช่วงแห่งความรู้สึกของชีวิตนั้น เราจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อชีวิตนี้เกิดขึ้นเหมือนกัน

หลายท่านเคยปรารภด้วยความท้อแท้ใจต่อชีวิตของตนเองว่าไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปกันทำไม

คือมีความเบื่อหน่ายต่อโลกมนุษย์นี้เหลือเกิน

อยากจะให้พ้นจากโลกมนุษย์นี้ไปเร็ว ๆ

บางท่านอายุก็ยังไม่มากมายนัก แต่ก็รู้สึกเบื่อหน่ายต่อโลก เห็นโลกนี้คับแคบหรือกลายเป็นสถานที่ที่ไม่น่าอยู่ เห็นโลกนี้เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทรมานก็มี

ส่วนบางท่านแม้อายุจะมากแล้วก็ยังเห็นว่าโลกนี้ยังมีอะไรดี ๆ อีกหลายอย่าง ไม่ควรจะจากโลกนี้ไป เหล่านี้เป็นเรื่องของเหตุผลที่แวดล้อมอยู่ในชีวิตของมนุษย์เราโดยทั่วไป

คนที่มีความเบื่อหน่ายต่อโลกและรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่ ไม่น่ารื่นรมย์นั้น ก็คือคนที่ผิดหวังในชีวิตบ่อย ๆ

คนเรานั้นถ้าหากว่าตั้งความหวังในสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้อย่างแรงกล้าแล้ว เวลาผิดหวังจะทำให้ท้อแท้ใจมาก

ด้วยเหตุนี้เองจึงมีบุคคลบางคนหาทางออกเพื่อที่จะให้พ้นไปจากโลกด้วยวิธีง่าย ๆ โดยการทำลายชีวิตของตนเอง

คนที่ทำลายชีวิตของตัวเองเป็นคนที่พ่ายแพ้ต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้แล้วหรือ

เราควรจะได้ศึกษาจากบุคคลประเภทนี้ว่าทำไมเขาจึงมีความรู้สึกพ่ายแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้อย่างง่ายดายเช่นนั้น

ทั้ง ๆ ที่เรายังมีทางต่อสู้กับชะตาชีวิตอีกมากมาย

โลกของเรานี้ถ้าหากว่าเราจะมองในแง่ของความเป็นคุณ

ความเป็นคุณของโลกก็มีอยู่

ถ้าหากว่าเราจะมองในแง่ของความเป็นโทษ

ความเป็นโทษของโลกนี้ก็มีอยู่เหมือนกัน

สมเด็จพระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่พระสาวกไว้ว่า ถ้าหากว่า **คุณ** ของโลกนี้ไม่มีแล้วไซร้ ไฉนสัตว์ทั้งหลายจะพึงมีความพออกพอใจอยากจะอยู่ในโลกนี้นาน ๆ

และในทางตรงกันข้าม ถ้าหากว่า **โทษ** ในโลกนี้ไม่มีแล้วไซร้ ไฉนจะมีสรรพสัตว์บางส่วนแสวงหาทางเพื่อที่จะให้พ้นทุกข์ไปเสียจากโลกนี้เล่า

แสดงให้เห็นว่าโลกนี้มีทั้งคุณ มีทั้งโทษ

การพิจารณาว่าโลกนี้จะมีคุณหรือมีโทษนั้น ดูเหมือนจะขึ้นอยู่กับเหตุผลทางจิตใจของมนุษย์เป็นส่วนใหญ่

ชีวิตของเรานี้ถือว่าเป็นสัตว์โลกจำพวกหนึ่ง

เราเป็นสมาชิกในโลกนี้คนหนึ่ง

อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้เหยียบอยู่บนโลกนี้คนหนึ่งละ

การที่เรามาสู่โลกนี้นั้นเราเคยตั้งความหวังอะไรไว้บ้าง

เกือบจะร้อยทั้งร้อยที่ต่างก็พากันตั้งความหวังไว้

หวังมากหรือหวังน้อยเท่านั้นเอง

มีใครบ้างไหมที่จะสมหวังโดยตลอด

มีใครบ้างไหมในโลกนี้ที่ไม่เคยผิดหวังเลย

ทั้งนี้เพราะเหตุใด เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเปลี่ยนแปลงได้

เป็นของไม่คงที่

อย่าว่าแต่โลกมนุษย์นี้เลย แม้แต่เทวโลกที่เป็นสรวงสวรรค์เต็มไปด้วยความผาสุก ก็อาจจะต้องผิดหวังในเทวโลกอีกเหมือนกัน เทวดาและนางฟ้าผู้ซึ่งถึงพร้อมด้วยทิพยสมบัติมากมายด้วยกัน เทวดาและนางฟ้าเหล่านั้นก็ยังต้องผิดหวัง

เมื่อเกิดความผิดหวังก็รู้สึกท้อแท้เหนื่อยหน่ายต่อความเป็นเทพธิดาและเทพบุตร ทั้ง ๆ ที่ความเป็นอยู่นั้นก็เหนือกว่ามนุษย์เป็นไหน ๆ

เทพบุตรหรือเทพธิดาบางตนยังต้องแสวงหาสถานที่ที่ผ่อนคลายอารมณ์ คือยังต้องไปเที่ยวในสวนสาธารณะเช่น **สวนนันทวัน** ซึ่งเป็นสวนที่เทพบุตรและเทพธิดาใช้เป็นสถานที่ที่จะไปนั่งผ่อนคลายอารมณ์ หรือปล่อยให้ความรู้สึกนึกคิดนี้เลื่อนลอยไป เพื่อจะให้ลืมความทุกข์ความเศร้าโศกหรือความผิดหวังต่าง ๆ ที่ตนเองไปตั้งความหวังเอาไว้

เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอนพุทธศาสนิกทั้งหลายให้ตั้งความหวังอันสูงสุดไว้ คือ **พระนิพพาน**

ทำไมพระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอนให้ตั้งความหวังขั้นสูงสุดคือพระนิพพานไว้

ทั้งนี้เพราะเหตุว่าพระนิพพานนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ทำให้คนผิดหวัง

นิพพานสมบัตินั้นไม่มีความเปลี่ยนแปลง

เหนือเหตุเหนือปัจจัยที่จะไปปรุงแต่ง

มนุษย์สมบัติ กับ **สวรรค์สมบัติ** นี้ยังอยู่ในฐานะที่เปลี่ยนแปลงได้

สิ่งใดก็ตามที่เป็น **สังขตธรรม** มีความเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งนั้นก็อาจจะทำให้เราผิดหวังขึ้นมาได้

นับประสาอะไรกับโลกวัตถุ ซึ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น วัตถุอันมั่นคงแข็งแรงที่สุดยังต้องเปลี่ยนแปลงไป

นามธรรม คือ จิตใจของมนุษย์ทุกรูปทุกนามจะไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ก็ย่อมจะต้องเกิดความเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเหตุตามปัจจัยหรือตามสิ่งแวดล้อม

เมื่อเราตั้งความหวังไว้ในวัตถุ เราก็อาจจะผิดหวังในวัตถุนั้น ๆ

เราตั้งความหวังไว้กับนามธรรมหรือจิตใจจากคนใดคนหนึ่ง ก็อาจจะผิดหวังจากนามธรรมนั้น ๆ

เพราะว่าเปลี่ยนแปลงได้ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสอนพุทธศาสนิกให้ตั้งความปรารถนาตั้งปณิธานสูงสุดให้ถึง **นิพพานสมบัติ** เพราะเล็งเห็นความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เราจะได้รับและจะประสบต่อความผิดหวังกัน

ความผิดหวังในโลกามิสใด ๆ ในโลกนี้ก็ดี ในเทวโลกก็ดี อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เรากลายเป็นคนพ่ายแพ้ต่อชีวิต จนกระทั่งทอดทิ้งในกิจอันเป็นกุศลที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติไปอย่างน่าเสียดาย

เสียดายเหลือเกินที่เวลาของรายการสิ้นสุดลงแล้ว จำเป็นจะต้องจากกับท่านผู้ฟังไปแต่เพียงนี้ พรุ่งนี้พบกันใหม่ สำหรับวันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน สวัสดี.

การทำใจให้เป็นสุข

บรรยาย ณ วิทยุยานเกราะ ๗๙๐ ๑๓ เมษายน ๒๕๑๐

เจริญสุขท่านสาธุชนทั้งหลาย

ก่อนนอนคืนนี้พบกันอีกครั้งหนึ่ง สำหรับวันนี้จะได้นำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเสนอท่านสาธุชนอีกสักเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับเราโดยทั่วๆไป

ชีวิตของคนเราที่เกิดมาในโลกนี้ มีสิ่งที่จะต้องสัมพันธ์กันมากมายหลายอย่างด้วยกัน

จริงอยู่แม้ว่าครั้งแรกที่สุดที่เรามาสู่ครรภ์ของมารดานั้น เราจะมาเพียงผู้เดียว ไม่มีใครมาเป็นเพื่อน ยกเว้นลูกแฝด ซึ่งมาพร้อมกัน ๒ คนหรือบางทีก็มากกว่านั้น

ในที่นี้จะขอกล่าวถึงผู้ที่มาคนเดียว ครั้นชีวิตของเราเกิดขึ้นในภพใหม่แล้ว เราจะมีคนมาพัวพันมากมายด้วยกัน มีพ่อ มีแม่ มีพี่มีน้อง มีวงศาคณาญาติมากมายด้วยกัน

ถ้าหากว่าเกิดในตระกูลที่ค่อนข้างจะใหญ่โต เราก็มีญาติมาก

อันนี้เป็นเรื่องของความสมมุติ ที่มนุษย์เราสมมุติกันขึ้นโดยเชื้อสายแห่งความสืบต่อ

หมายถึงการสืบต่อทางสายเลือด

หรือทางกามพันธุ์

ชีวิตที่เราจะต้องสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น ย่อมมีทั้งความดีและความเสียเกลือกกลั้วกันไป

ในสังคมมนุษย์เรานี้

สังคมที่ดีก็มี

สังคมที่ไม่ดีก็มี

การคบค้าสมาคมกับบุคคล ตลอดจนความสัมพันธ์ต่อคนในโลกนี้ จึงย่อมมีทั้งดีและชั่วเกลือกกลั้วกันไปทั้ง ๒ อย่าง

ถ้าพูดถึงในวงศ์สกุลแล้ว เชื้อวงศ์สกุลที่เราเรียกกันว่าเป็นญาติ ก็ยังอาจจะมีทั้งดีและชั่ว

โดยสายเลือดเราไม่สามารถจะเลือกได้ว่าเราจะเกิดในสายเลือดเช่นใด

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสให้พุทธศาสนิกได้ทราบว่า บุคคลจะดีหรือชั่วนั้นมิได้อยู่ที่สายเลือดหรือวงศ์สกุล แต่อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติของบุคคลเป็นสำคัญ

บางคนถ้าหากว่าเกิดในวงศ์สกุลที่โลกสมมุติกันว่าสูง แต่ความประพฤติไม่ดีวงศ์สกุลก็ช่วยอะไรไม่ได้

ส่วนคนที่เกิดในวงศ์สกุลต่ำ แต่ความประพฤติดี ก็ถือว่าบุคคลนั้นเป็นคนดีได้

เรื่องนี้มักจะเกิดเป็นปัญหาในทางสังคมโดยตลอดมา

บุคคลที่ไม่เข้าใจถึงเรื่องเหล่านี้ก็อาจจะเกิดความเหยียดหยามซึ่งกันและกันขึ้นมาได้ โดยถือเอาชาติเชื้อและวงศ์สกุลเป็นที่ตั้ง

เป็นข้ออ้างในการดูถูกดูหมิ่นซึ่งกันและกัน

แล้วผลสุดท้ายก็ก่อความเดือดร้อน ความยุ่งยากขึ้นในสังคมมนุษย์

นอกจากชีวิตของคนเราจะเลือกเกิดกันไม่ได้แล้ว เราก็ยังจะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่นอกไปจากพี่น้องอีก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นบุคคลที่มาจากท้องถิ่นต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งมักจะมีอยู่เป็นประจำทั้งที่เป็นความดีและทั้งที่เป็นความชั่ว

ในมงคลสูตรท่านได้ตรัสไว้ว่า การไปเกลือกกลั้วกับคนที่ไม่ดี เช่นคนพาล ก็จะทำให้ชีวิตของเรานี้ต้องพลอยเศร้าหมองไปด้วย

หากว่าเราคบค้าสมาคมกับบุคคลที่เป็นบัณฑิต ชีวิตของเราก็จะแจ่มใส ไม่เกิดความเศร้าหมอง

เรื่องการคบค้าสมาคมกับบุคคลจึงถือว่า มีความสำคัญมากในชีวิตของมนุษย์เรา

สิ่งที่เราควรจะต้องสำรวมระวังให้มากที่สุดก็คือเรื่องผลสะท้อนที่เราจะได้รับจากความสัมพันธ์กับบุคคล

เพราะบางท่านก็ได้รับความเดือดร้อนจากสังคมมากอยู่เหมือนกัน

ชีวิตของคนเรานี้ก็แปลกอยู่อย่างหนึ่งคือ ถ้าหากว่าเราจะอยู่โดยไม่ต้องสมาคมกับผู้หนึ่งผู้ใด ก็รู้สึกว่าชีวิตจะว้าเหว่เงียบเหงา

แต่บุคคลที่มีความทะเยอทะยานในวงสังคม หรือต้องการที่จะให้มีความสัมพันธ์ในวงสังคมที่กว้างขวางออกไปมาก ๆ จะเป็นบุคคลที่มีความทุกข์มากที่สุด

ส่วนบุคคลที่พยายามปลีกตัวเองออกจากสังคมนั้น

จะเป็นบุคคลที่มีความสุขมากที่สุด

พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญการคลุกคลีด้วยการอยู่กันเป็นหมู่เป็นคณะ เพราะเหตุว่าการคลุกคลีกันในหมู่ในคณะมากแล้ว ผลดีที่จะพึงได้รับนั้นย่อมจะมีน้อย

ส่วนมากแล้วจะนำความทุกข์มาให้

เพราะฉะนั้นการได้ปลีกตนเองออกไปสู่สถานที่ ๆ เงียบสงัดเพียงคนเดียว เราก็จะมีแต่ความสงบสุขเท่านั้น

คนในสังคมสมัยนี้ มีอัธยาศัยแตกต่างกันออกไป ส่วนมากมักมีความเห็นแก่ตัวจัด ฉะนั้นถ้าสังคมกับคนมาก ก็จะมีความทุกข์มากขึ้น

ด้วยเหตุนี้บางครั้งจะรู้สึกว่าเราเบื่อสังคม

เบื่อผู้คน

ไม่อยากจะอยู่กับคนมาก ๆ

อยากจะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ

เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นแล้วไม่มีอะไรดีไปกว่าหาทางไปอยู่ที่ที่เงียบสงัดสักครู่หนึ่ง

แล้วเราจะรู้สึกว่าเรานี่มีความสุขเหลือเกิน

ธรรมชาติของจิตของคนเรานั้น มันมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว

ท่านทั้งหลายคงจะเคยประสบต่อความรู้สึกเหล่านี้มาบ้างแล้ว คือบางครั้งเราเบื่อ ไม่อยากจะคบค้าสมาคมกับบุคคลภายนอก

เบื่อไม่อยากจะออกสังคม

อยากจะอยู่ที่เงียบ ๆ คนเดียว

แล้วก็นอนคิดอะไรเรื่อยเปื่อยไป

หรือมิฉะนั้นก็อยากนอนอ่านหนังสือในที่สบาย ๆ

หรือบางทีก็อยากจะหลับตาให้สบาย ๆ เพียงคนเดียว

แต่แล้วก็อยู่ไม่ได้นาน เราก็ต้องกระโจนเข้ามาสู่ความวุ่นวายในสังคมมนุษย์อีก

แล้วก็วุ่นวายกันไปอย่างนี้อีกไม่มีที่สิ้นสุด

เรื่องผลสะท้อนในทางสังคม เกี่ยวกับการคบค้าสมาคมกันนี้มีอยู่เป็นประจำ หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น

บางคนก็ต้องนอนเป็นทุกข์ตั้งหลายคืน จากการเข้าสมาคมเพียงครั้งเดียว

เรื่องอย่างนี้ถือว่าเป็นของธรรมดาโดยทั่วไป เพราะการอยู่รวมกันมาก ๆ นั้น ก็ย่อมจะมีผลสะท้อนนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนมากเหมือนกัน

ถ้าเราอยู่รวมกับบุคคลที่เรารัก เราก็รู้สึกว่ามีความสุขมาก

เมื่อเราได้อยู่กับบุคคลที่เราพออกพอใจ หรืออัธยาศัยถูกกัน แม้จะมีโอกาสอยู่ด้วยกันเพียงชั่วครู่ชั่วยาม เราก็อาจจะมีความสุขได้

แต่ถ้าหากว่าเราอยู่กับบุคคลที่เราไม่ชอบไม่พอใจ แม้จะอยู่กันชั่วครู่ชั่วยามหรืออยู่กันชั่วชีวิตดับก็จะหาความสุขไม่ได้เลย

นี่เป็นเรื่องของความทุกข์ที่สัตว์ทั้งหลายต้องประสบในวัฏฏสงสาร

พระพุทธองค์ตรัสว่า อัปปิเยหิ สัมปโยโค ทุกโข การได้พบประสบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์

และถ้าหากว่าเราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักเราพอใจ มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ได้อีกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารักหรือเป็นคนที่เราชังก็ตาม

ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น

ฉะนั้นวิธีที่จะวางใจให้เป็นสุขได้อย่างหนึ่งก็คือ จะเป็นคนที่เรารักหรือเราไม่รักก็ตาม ถ้าเราสามารถ

จะวางใจไม่ผูกเวรกับใคร ๆ ได้แล้ว เราจะอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุขมาก

โลกนี้จะน่ารื่นรมย์ น่าอยู่ขึ้น

โดยที่เราไม่ผูกเวรกับใคร ๆ

จะเป็นคนที่เรารักหรือจะเป็นคนที่เราชังก็ตาม

เราแผ่เมตตาได้ทั้งนั้น

แล้วชีวิตของเราก็จะเป็นสุข

ท่านทั้งหลายลองแผ่เมตตาให้กับใครสักคนหนึ่งที่อยู่ในบ้าน ที่เรารู้สึกไม่ชอบหน้า ถ้าเราทำได้เราก็สบายใจ

เราแผ่เมตตาให้เขาอยู่เสมอ ๆ เราก็อาจจะเกิดความสุขความเยือกเย็นใจได้

คืนนี้ได้นำเรื่อง **การทำใจให้เป็นสุข** *มาสนทนากันก่อนนอน หวังใจว่าจะเกิดแนวความคิดแก่ท่านผู้ฟังบ้างพอสมควร คืนนี้จะต้องจากกันแล้ว ขอให้ท่านทั้งหลาย จงหลับอย่างเป็นสุขโดยทั่วกันทุก ๆ ท่าน พรุ่งนี้เช้าพบกันใหม่ สวัสดี.*

พิมพ์ที่ ร.พ. พรหมประสิทธิ์การพิมพ์ 24–26 ซอยแสงอุทัยทิพย์ ดินแดง พญาไท
นายมนตรี อำไพพรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2518 โทร. 510262

ภพใหม่นั้นสำคัญกว่าวัน (ปี) ใหม่

❋

ลั่นทมขาวพราวเด่นเห็นเกลื่อนพื้น
ก่อนเคยชื่นกลับตรมลั่นทมเอ๋ย
เพราะมี **เกิด** *มี* **ดับ** *ลับล่วงเลย*
อยากจะเอ่ยว่าอย่างนี้นี่ธรรมดา

เกิดแล้วพรากจากเราไปเท่าไหร่
มีผู้ใดใครคิดบ้างไหมหนา
หากปล่อยให้ชีวิตดับเหมือนกับเวลา
ก็จะไร้คุณค่าเมื่อคราตาย

ภพใหม่นั้นสำคัญกว่าวัน (ปี) ใหม่
ควรจะเตรียมเสบียงไว้อย่าใจหาย
อีกไม่นานเลยหนอก็วางวาย
ชีพจะ **ร้าย** *หรือ* **ดี** *อยู่ที่เรา.*

พูลศรี เจริญพงษ์

มกราคม ๒๕๑๙